صحتك

ماذا يحدث لجسمك عند تناول الطماطم بانتظام؟



الطماطم غنية بالبوتاسيوم وفيتامين ج ومضادات الأكسدة التي تدعم صحة القلب (رويترز)

لندن: «الشرق الأوسط»

نُشر: 16:39-1 يوليو 2025 م ـ 06 مُحرَّم 1447 هـ

الطماطم غنية بالبوتاسيوم وفيتامين ج ومضادات الأكسدة التي تدعم صحة القلب وقد تساعد في تقليل خطر الإصابة بالسرطان. يختلف محتواها الغذائي باختلاف نوع الطماطم وطريقة تحضيرها.

1. تدعم صحة القلب

تحتوي حبة الطماطم متوسطة الحجم على كمية عالية من البوتاسيوم تساوي الموجود في حبة الموز.

يُعدّ البوتاسيوم والصوديوم عنصرين أساسيين لوظائف القلب. حيث يحتاج القلب إلى هذه المواد ليتمكن من الانقباض والتمدد، والبوتاسيوم ضروري لاسترخاء الأوعية الدموية.

يمكن لمعظم الأشخاص الذين يعانون ارتفاع ضغط الدم الاستفادة من مستويات البوتاسيوم والألياف والليكوبين العالية في الطماطم.

2. التعافي من التمارين الرياضية

قد يساعد البوتاسيوم والصوديوم والمغنسيوم والفلورايد الموجودون في الطماطم على تقليل آلام العضلات وإرهاق التمارين الرياضية بعد التمرين.

المغنسيوم ضروري لانقباض العضلات؛ لذا فإن تناول الطماطم قبل التمرين أو بعده يُساعد على تعويض النقص. كما يُضيف محتوى الماء في الطماطم ترطيباً إضافياً للجسم، وتعدّ مضادة للالتهابات بفضل فيتامين ج، الذي قد يُساعد أيضاً في دعم التعافي بعد التمرين.

3. تساعد على الحماية من الخرف

وجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين تناولوا كميات أكبر من البوتاسيوم وكميات أقل من الصوديوم تمتعوا بوظائف إدراكية أفضل.

وبحثت دراسة أخرى في كيفية تأثير الكاروتينات، وهي مضادات الأكسدة التي تُلون الخضراوات، على صحة الدماغ على المدى الطويل. ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين لديهم مستويات أعلى من اللوتين والزياكسانثين في الدم، وكلاهما موجود في الطماطم المطبوخة، لديهم معدلات أقل من الخرف.

4. تُساعد الطماطم المطبوخة على الوقاية من سرطان البروستاتا

قد يُضعف طهي الطماطم محتوى فيتامين ج، لكنه يزيد من توافر كثير من مضادات الأكسدة المهمة التي قد تحمي من نمو السرطان.

يُعتقد أن الليكوبين والأصباغ النباتية الأخرى (الكاروتينات) تحمي من نمو السرطان بفضل خصائصها المضادة للأكسدة. ويمكن لمضادات الأكسدة أن تساعد في الحماية من الإجهاد الفسيولوجي الناتج من الجذور الحرة، والتي توجد عادةً في دخان التبغ والأشعة فوق البنفسجية والأطعمة فائقة المعالجة.

أظهرت كثير من الدراسات أن الرجال الذين يتناولون كميات كبيرة من الطماطم، بما في ذلك الطماطم النيئة وصلصة الطماطم والبيتزا، أقل عرضة للإصابة بسرطان البروستاتا بسبب الكمية الإجمالية لليكوبين الممتصة، والتي يتم تحسينها في الطماطم المطبوخة.

يمكن لليكوبين ومضادات الأكسدة الأخرى الموجودة في الطماطم أن تُحسّن خصوبة الرجال من خلال تحسين عدد الحيوانات المنوية وحركتها.

5. تساعد على توازن سكر الدم

تتميز هذه الفاكهة بانخفاض نسبة السكر في الدم؛ لذا يُمكن أن تكون وجبة خفيفة جيدة لتجنب ارتفاع سكر الدم وانخفاضه. كما يُمكن أن يُساعد محتوى الألياف في الطماطم على تنظيم مستوى الجلوكوز وحركة الأمعاء.

قد يكون للبوليفينول الموجود في الحمضيات والطماطم، خصائص مضادة لمرض السكري. درس العلماء هذا الأمر بشكل رئيسي على الحيوانات، ولكن قد تكشف المزيد من الأبحاث كيف يمكن للمركبات الموجودة في الطماطم أن تساعد في إدارة مرض السكري لدى البشر أيضاً.

6. تعزز صحة البشرة والشعر ونمو الأظافر

تحتوي الطماطم أيضاً على حمض الكلوروجينيك، وهو مركب يُحفز إنتاج الكولاجين. كما يُساعد فيتامينا C وA وكلاهما موجود في الطماطم النيئة على تفتيح مظهر البشرة والشعر والأظافر.

مواضيع

الصحة | أطعمة صحية | التغذية | أميركا